



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Vinyasa Yoga

"Mit Yoga leichter durchs Leben"

Samstags 14 Tägig

Yoga in fließender Verbindung von Bewegung und Atem.
Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden beim Vinyasa Yoga die Asanas auf eine harmonische Weise miteinander verbunden.
Die Freude an der Bewegung steht im Vinyasa Yoga im Vordergrund.
Indem wir unseren Körper bewegen beginnen Energien zu fließen und Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Wir lernen unseren Fokus achtsam auszurichten und den Geist zu beruhigen. So finden wir zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Glück.

Kursleiterin: Marion Ilg, Yogalehrerin (zertifiziert nach AZAV) Keine Kassenzulassung
Termine im 14 Tägigen Rythmus

10.10.25
25.10.25
8.11.25.
22.11.25
06.12.25
20.12.25
10.01.26
24.01.26
07.02.26
21.02.26
07.03.26
21.03.26

Freyung, KEB Freyung Abteistr. 23

Mitveranstalter

KEB

Referentin

Marion Ilg

Kosten

Kursdauer 1 Stunde, Kursgebühr jeweils 10,00 EUR

Anmeldung

KEB Freyung Tel. 08551/4581
Marion Ilg Handy: 0175/2411441
E-Mail: m.ilg@t-online.de



**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2025-11-21 10:22:56

Tel. (08551) 45 81
info@keb-freyung.de

www.keb-freyung.de